油大瓶转入小瓶中；

来不及，火小一点。

油温不能太低，但也不能太高-冒青烟时温度过高了。

蔬菜不考虑做

1.炒菜，

----加一点水或者完全不加水

-----佐料爆香如蒜、姜(不要过，过了会发黑)，嫩的调料不需要，如葱不需要

----辅料：鸡蛋不成形先加入、豆腐干丝可后加入，如果先加入影响后面青椒丝煸；2者都要煸一下的，如青椒那把鸡蛋先盛起。

----糖、（酒）、醋、盐、(酱油)，蔬菜盐要早放；肉菜在快熟了再放。

2.汤沸后加入比较嫩，适合煸后变老的菜、油中煸后加汤)，只关心荤菜做法。

1. 鸡肉（鸡腿肉、鸡翅、鸡胸、鸡爪、整个鸡-白斩鸡）--青椒鸡丁、宫保鸡丁

2.鱼（带鱼、鲳鱼、海龙干/

淡水鱼：1.鲢鱼-胖头鱼做鱼头汤多加豆腐、剁椒鱼头/

2.鲫鱼-汤，多加豆腐、

3.黄鳝-红烧、黄鳝丝

4.武昌鱼-清蒸

5.青鱼-红烧，但非野生不好吃。

6.鳜鱼，又名桂鱼。-清蒸

海鱼： 1.大小黄鱼，又名黄花鱼-清蒸、红烧即可

2.带鱼-红烧、干煎

3.鲳鱼-红烧、清蒸

4.海鳗-红烧、清蒸

5.鳕鱼——蒜瓣肉，刺很少，市上有售去头去尾的冷冻品种，经济实惠，可红烧、干烧、家常熬等制法。

3.猪肉

排骨-大排、小排、肋排---排骨汤、红烧

瘦肉-里脊肉、腿肉---青椒肉丝

包饺子-前腿肉

4.牛肉

里脊--水煮牛肉、黑蒜子牛肉粒、小炒牛肉、黑椒牛肉粒

前后腿---五香牛肉

过水----沸水里过一遍，比较大的肉材料，都需要先过水，如小排、鸡翅；鱼不需要；小的材料，如肉丝不需要，大一点如牛肉粒就需要。

爆香----如大蒜入油先爆香(爆香不要过，过了发黑=冷油即放入，香味出来就ok了。这样可以防止过)。姜入油先爆香；如红烧黄鳝、红烧黄鳝丝,大蒜烧黄鳝、牛肉粒

收汁----一般水比较多，需要漫过，最后大火收汁。

重要配菜----青椒、红椒、洋葱，如牛肉粒，放洋葱青椒；鳝丝里放洋葱青椒。

土豆、芋头、百叶结，汤里辅料。

重要调味----糖、（酒）、醋、盐、(酱油)

大蒜、姜、干辣椒；八角、茴香、香叶、桂皮、青麻椒、花椒、小茴香

小炒(鸡丁热油中滑8成熟，加一点水烧一下既出锅、肉丝也是热油中爆炒，油温要高一点。讲究的可以用蛋液包裹。爆香可以冷油放入。)

大蒜保存==塑料袋封口，放冰箱冷藏。0度为佳，不要冷冻。

姜保存===塑料袋封口，11-14度保存；底下放一层盐的广口瓶；底下放一层药棉的广口瓶中一个放一点水。推荐第2种方法。

葱保存==把葱种花盆里；把葱放入水杯里(剪去根须?)。经常换水，可以保存很久。

洋葱保存=买来的洋葱头晾干，放在凉爽、干燥、通风的地方，能贮藏很长时间。如地上，间隔放不堆叠。如悬挂。如用塑料袋包住，或放入冰箱，反而容易闷软、变质、发芽。另：如果将它装进丝袜中，装一只打一个结，装好一串后，将其吊在阴凉通风的地方，洋葱可保存很长时间，仍然很新鲜。久藏不坏、也不会干，随吃随取；不要水洗，不要日晒。不要和其它如土豆混放。常温保存。

土豆保存==放入纸箱中，里面最好放一个生的苹果，如青苹果。常温保存。

青椒保存==有冰箱的话用保鲜膜包裹放在冰箱里面的保鲜，没有的话敞开放在阴凉干燥的地方，可保鲜大约一周左右。

芋头保存==不要清洗，直接常温保存。